*Батыс Қазақстан облысы*

*Ақжайық ауданы*

*Жаңабұлақ ауылы*

*Жаңабұлақ ОЖББМ-ің*

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

*Құбашев Данияр Болатұлы*

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сыныбы:** 5 **Уақыты:**

**Сабақ тақырыбы:** ***Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы***

**Өткізетін орны:** спорт зал

**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

* Оқушылар арасында салауатты өмір салтын насихаттау;
* Оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке, икемділікке, ептілікке тәрбиелеу;
* Оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру.

**Құрал-жабдықтары:**  Ысқырғыш, секундомер, т.б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқау** |
| ***І. Дайындық бөлімі*****Сапқа тұрғызу*** **Түзел!**
* **Тік тұр!**
* **Саламатсыздар ма?!**

Жүру жаттығулары:-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,- қол белде, өкшемен жүру;-қол алда, жартылай отырып жүру;-қол желкеде, толық отырып жүру.Жүгіру жаттығулары:* Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;
* Қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;
* Сол қол алда, артпен жүгіру;
* Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;
* Қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.
* Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.
* Екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолға тигізе жүгіру.
* Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру.
* Сап бойынша жру
* Тыныс алу жаттығулары.

Жалпы дамыту жаттығулары:* Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;
* Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;
* Б.қ. аяқ иық көлемінде, сол қол белде, оң қол жоғарыда, 4 рет сол жаққа, 4 рет оң жаққа қисаямыз;
* Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;
 | 20 мин. | Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау.Қолды бүкпей, толық айналдыруАяқты бүкпей орындауДенені тік ұстауҚолды бүкпей, толық қисаюКөзді ашып, басымызды толық айналдыру.Аяқты бүкпей толық қисаю. |
| ***ІІ. Негізгі бөлім****Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы*: * Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту;
* «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау;
* Кеудені дүрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;
* Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту;
* Оқушыларды бір орыннан жүгірту

  | 20 мин. | Оқушылардың сөре сызығында дұрыс отыруын және сөреден шығуын қадағалау. |
| ***ІІІ. Қорытынды бөлім***Сапқа тұрғызу* *Түзел!*
* *Тік тұр!*
* *Еркін тұрыңдар!*

Үйге тапсырма беру;Жүйелі түрде бағалау;Оқушылармен қоштасу. | 5 мин. | Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту.Үйге берілген жаттығулардың орындалуын қадағалау |